

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ РД «РД РДООЦКД»



Н.А. Амадзиева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для детей с 7 лет - до 11 лет

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Дагестан «Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр круглогодичного действия»

2022г.

1 день понедельник – неделя первая, сезон осенне-зимний

Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	40	62,80	5,08	4,60	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша гречневая на молоке вязкая	111	200/5	239	11,7	12,19	45,41	122,4	3,41		0,22	0,23	0,50
Какао с молоком	269	200/20	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	4,8	0,45	24,85	10	49				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			518,4	16,13	22,2	80,61	199,11	72,89		0,28	0,91	1,07
II – Завтрак 11.30												
Фрукты (яблоко)		200	38	1,2	0	33,9	48	90		0,27	0,27	18,6
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Чай с молоком	296	200	89,32		1,6	15,8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Конфеты		30					128,2	51,08		0,07	0,66	40,26
Итого			268	1,2	0	33,9	48	90		0,27	0,27	18,6
Обед 13.30												
Икра морковная	421	60	82,08	8,68	10,08	6,22	12,42	0,33		0,2	0,2	1,02
Суп картофельный с бобовыми	45	200	79,03	1,87	3,11	10,89	31,42	1,90		0,24	0,11	7,10
Котлеты из говядины	171	60/30	61,6	11,04	10,72	5,27	21,30	0,80		0,05	0,06	0,05
Картофельное пюре	241	100	106,97	2,13	4,04	15,53	28,53	0,83		0,09	0,08	8,35
Капуста тушеная	235		87,6	2,62	3,23	13,45	61,56	0,91		0,04	0,04	19,77
Компот из кураги витаминизированный	280	200	91,98	0,33	0	22,66	70,93	1,44				

Ужин	19.00											
Салат из свежих помидор и огурцов	18	80	91	1,32	10,08	7,68	21	1,2		0,02	0,02	0,88
Рыба припущенная в молоке	165	200	81,36	9,33	2,78	4,77	10,63	0,40		0,05	0,06	0,05
Каша перловая рассыпчатая	222	200	160,77	4,38	4,28	26,09	83,08	3,62		0,14	0,09	1,3
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8	0	28,4	38	26		0,01	0,04	
Хлеб пшеничный йодированный		50	226	7,6	0,9	49,7	20	92				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	214	4,6	0,6	49,7	23	200				
Кефир	20.00	200	112,52	5,6	6,38	8,18	211,46	2,20	0,04	0,27	0,56	
Итого			659,44	27,53	24,27	121,32	446,91	31,04		0,47	0,75	2,33
ИТОГО			2876,16	114,42	122,43	388,64	936	88,44		0,87	1,8	7,1

2 день вторник – неделя первая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак	8.00											
Каша боярская (пшеничная с изюмом)	1035	200/5	331,58	9,8	13,94	41,73	125,35	1,14		0,15	0,14	0,21
Кофейный напиток	269	200/20	65,6	2,1	1,92	9,9	211,46	0,2		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Масло сливочное крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			548,18	18,05	19,35	76,43	381,71	69,84		0,20	0,42	1,19
II – Завтрак	11.30											
Фрукты (апельсин)		300	34	0,9	0	8,4	75	51		0,6	0,6	40
Чай с молоком	296	200	89,32		1,6	15,8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Конфеты		30					128,2	51,08		0,07	0,66	40,26
Итого			263,3	2,3	1,6	24,2	488,39	70,04		0,23	0,55	1,29
Обед	13.30											
Икра свекольная	422	60	92,0	1,1	4,5	7,37	18,29	0,6		0,06	0,012	0,44
Щи из свежей капусты с картофелем	63	200	86,26	1,67	5,06	8,51	24,99	0,54		0,03	0,02	1,34
Гуляш из отварной говядины	180	60/40	283,79	18,56	20,72	5,77	7,79	1,95		0,01	0,06	0,35
Макароны отварные	227	100	140,7	3,6	3,53	23,55	6,2	0,48		0,04	0,01	
Витаминизированный напиток «Валетек»	425	200	60	0	0	15,8				0,30	0,38	0,11
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	156,5	1,9	0,2	12,4	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	4,6	0,6	24,8	10	49				

Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	156,5	1,9	0,2	12,4	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		50	213	4,6	0,6	24,8	10	49				
Итого			872	24,98	29,87	107	238,42	154,46		0,54	0,66	39,89
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Запеканка морковная с творогом с молочным соусом	142	150/50	299,16	15,97	10,82	34,69	138,06	0,98		0,1	0,29	1,14
Итого			361,78	16,04	10,83	30	140,92	142,63		0,1	0,29	2,26
Ужин 19.00												
Салат из отварной свеклы с изюмом или с черносливом	25	60	88,85	3,06	7,59	7,04	13,09	7,39		0,04	0,15	0,04
Рыба тушеная в томате с овощами	172	60/30	99,0	13,4	6,1	2,8	1,47	0,45		0,06	0,06	0,63
Перловая каша рассыпчатая	124	100	146	4	5,13	23,5	5,58	0,43		0,03	0,014	
Сок персиковый с мякотью	293	200	36	2	0,20	5,80	34	18		0,06	0,06	0,85
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта		50	113	4,8	0,45	24,85	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		30	56,5	1,9	0,2	12,4	14,5	100				
Кефир 20.00	272	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			543,3	33,98	25,44	188,32	285,21	168,27		0,2	0,41	3,18
ИТОГО			2562	92	88,3	395	959,66	718,25		1,66	1,9	59,52

3 день среда – неделя первая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe		B1	B2	C
Завтрак	8.00											
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша манная жидкая с изюмом	105	200/5	246,8	7,94	7,21	40,74	9,2	0,45		0,06	0,13	0,13
Кофейный напиток	269	200/20	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Сыр «Голландский»	366	10	38	2,35	3,09	0	34,9	19		0,01	0,01	
Масло сливочное	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			526,4	21,2	17,1	75,68	297,37	69,43		0,12	0,53	0,7
II – Завтрак	11.30											
Чай с молоком	296	200	80	1,4	1,6	15,8						
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Итого			220	6,6	4,3	77,3	58	139		0,27	0,27	18,6
Обед	13.30											
Салат из свеклы с изюмом	25	60	85,16	0,68	6	08,6,9 2	20,70	0,54		0,01	0,01	3,78
Борщ из свежей капусты с картофелем	37	200	88,89	1,52	5,33	8,65	24,93	0,64		0,02	0,03	3,30
Плов из отварной птицы	211	210	387,8	5,2	5,4	29,6	77,68	1,75		0,07	0,07	1,13
Компот из кураги с витамином «С»	282	200	91,98,	0,33	0	0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	156	1,3	0,2	12,4	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	4,8	0,6	24,85	10	49				
Итого			922,6	22,63	30,43	85,86	235,16	389,09		0,15	0,19	9,28

Итого			830	31,76	34,61	105	280,9	154,01		0,18	0,13	2,93
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Сырники запеченные с повидлом с молочным соусом	155	150/50	240,36	28,67	7,48	39,59	128,27	0,93		0,05	0,27	0,05
Итого			301,98	28,74	7,49	51,9	131,13	1,66		0,05	0,27	1,17
Ужин 19.00												
Салат «Здоровье»	21	80	64	1,2	4,1	5,8	19,95	0,66		0,04	0,04	5,39
Котлеты рыбные любительские	162	60/25	69,64	7,98	2,38	4,08	26,25	0,42		0,06	0,06	0,11
Картофельное пюре	241	200	213,94	4,26	8,08	31,06	47,56	1,39		0,16	0,14	13,92
Сок персиковый с мякотью	293	200	36	2	0,20	5,80	18	31		0,4	0,4	200
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	156	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	6,20		0,04	0,27	0,56
Итого			657,19	27	22,23	206	348,47	182,59		0,67	0,88	216,57
ИТОГО			2699	100,3	102,28	477,4	1377,09	459,38		0,6	2,49	262,22

4 день – четверг – неделя первая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак	8.00											
Каша овсяная из «Геркулес» молочная, жидкая	187	200/5	207,38	4,78	8,9	27,5	94,14	1,34		0,01	0,13	0,15
Какао с молоком	268	200/20	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	226	7,6	0,8	49,6	20	98				
Масло сливочное	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			536,9	16,83	23,61	87,08						
II – Завтрак	11.30											
Фрукты (апельсин)		200	114	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	70
Чай с молоком	296	200	80	1,4	1,6	15,8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Итого			334	2,3	1,6	24,1	488,7	170,12		0,67	1,07	70,71
Обед	13.30											
Салат из свеклы с соленым огурцом	26	80	100,8	0,63	5,04	3,88						
Суп крестьянский с крупой	51	200	112,68	5,9	3,32	14,52	15,56	0,77		0,06	0,04	4,66
Котлеты рыбные	161	70/5	85,93	10,36	1,93	6,79	31,27	0,84		0,08	0,08	0,11
Картофельное пюре с морковью	242	200	175,7	3,2	6,08	23,2	35,67	1,04		0,12	0,12	10,21
Витаминизированный напиток «Валетек»	425	200	60	0	0	15,8				0,30	0,38	0,11
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	1,9	0,2	12,4	14,5	100				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	4,8	0,6	24,85	10	49				
Итого			762,4	27,37	18,16	91,79	192,57	153,14		0,31	0,33	16,17
Полдник	16.00											
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12

Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,70				1,12
Дучмаки с творогом	189	75	225	9,8	11,8	19,6	66,26	0,87		0,04	0,13	0,04
Итого			286,6	9,87	11,81	34,91	69,2	1,29		0,04	0,13	1,16
Ужин 19.00												
Икра морковная		60	92,0	1,1	4,5	7,37	18,29	0,62		0,06	0,002	0,044
Суфле рыбное	59	50	96	8,2	6,4	1,4	21,92	0,33		0,04	0,05	0,08
Картофель отварной	239	150/50	156	3,2	6,08	23,2	35,67	1,04		0,12	0,12	10,44
Сок яблочный с мякотью	293	200	36	2	0,20	5,80	16	46				
Хлеб пшеничный йодированный		100	226	7,6	0,9	49,7	20	98				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			735	32,74	29,57	224,56	326,58	248,77		0,23	0,52	11,12
ИТОГО			2689	93,04	93,21	498,31	997,43	847,58		0,81	1,64	40,86

Пудинг из творога с молочным соусом	141	150/50	342,23	29,22	12,11	29,10	109,6	0,82		0,07	0,40	0,55
Итого			403,8	29,29	12,12	44,71	305,03	1,55		0,38	0,40	1,67
Ужин 19.00												
Салат из свежих огурцов и помидоров	4	60	48,57	0,50	3,03	3,82	20,70	0,54		0,01	0,01	3,78
Плов из отварной говядины	175	200	418,37	24,33	20,69	33,71	6,44	0,44		0,02	0,02	0,46
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	36	2	0,20	5,80	38	26				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	4,8	0,6	24,85	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14	100				
Кефир	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,2		0,04	0,27	0,56
Итого			754,57	43,43	37,55	205,8	305,19	176,28		0,07	0,30	12,3
ИТОГО			2789,6	93,2	98,04	453,48	1291,4	501,09		1,43	2,10	100,85

6 день – суббота – неделя первая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак	8.00											
Каша ячневая молочная вязкая	115	200/5	246,8	7,83	6,67	39,54	73,57	1,34		0,08	0,06	0,86
Кофейный напиток	269	200/20	65,6	2,1	1,92	9,9	211,46	0,2		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Сыр «Голландский»	366	10	38	2,35	3,09	0	34,9	19,5		0,16	0,01	
Итого			462	20,08	14,78	101,9	183,21	120,12		0,16	0,37	13,16
II – Завтрак	11.30											
Фрукты (апельсин)		200	34	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	90
Чай с молоком	296	200	195,7	4,85	5,04	32,73	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Печенье «Юбилейное»		30	65	1,4	0,8	23,3	128,2	51,08		0,61	0,66	90,26
Итого			294	7,15	5,84	64,43	20,70	0,54		0,01	0,01	3,78
Обед	16.00											
Салат из свежих огурцов	4	60	103	0,50	3,03	3,82	20,70	0,54		0,01	0,01	3,78
Суп из овощей	44	200	92,19	1,54	4,69	10,07	41,13	1,06		0,06	0,08	1,20
Курица тушенная в томате с овощами	210	70/5	285,95	10,36	1,93	6,79	12,34	1,06		0,04	0,07	0,47
Рис отварной	217	200	150,78	4,1	4,62	29,46	61,81	1,36		0,53	0,05	1,13
Компот из смеси чернослива и изюма с витамином «С»	282	200	91,98	0,33	0	0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб пшеничный йодированный		50	107	4,6	0,6	49,8	14,5	100				
Итого			943,06	25,43	14,27	152,63	231,45	154,46		0,68	0,29	7,38
Полдник	19.00											
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Булочка «Веснушка»	307	60	199,3	4,61	4,41	35,3	17,9	0,50		0,04	0,04	0,01

Икра морковная		60	92,0	1,1	4,5	7,37	18,29	0,62		0,06	0,002	0,044
Рыба припущенная в молоке	165	70	81,36	9,33	2,78	4,77	10,43	0,41		0,10	0,09	0,19
Гречневая каша рассыпчатая	219	150	263,80	8,73	5,43	45	53,07	3,97		0,15	0,11	0,85
Сок яблочный с мякотью	293	200	36	2	0,2	5,80	16	46				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	7,6	0,9	49,7	20	98				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			697	39,03	26,77	249,31	345,51	249,2		0,35	0,49	2,04
ИТОГО			2610,2	95,57	108,37	450,4	1106,5	14747		1,27	2,07	22,62

7 день – воскресенье – неделя первая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Колбаса отварная «Докторская»	363	50	157,5	9	13,5	0	12	0,51		0,07	0,06	
Омлет натуральный с кашей	134	150/5	137,08	6,24	18,81	8,23	63,68	1,56		0,02	0,24	0,02
Какао с молоком	269	200	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,57	0,56
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
										0,03	0,03	
Итого			473,8	23,84	17,74	27,5	332,04	70,77		0,14	0,58	0,58
II – Завтрак 11.30												
Сок яблочный с мякотью		200	94	1	5,04	32,73	16	46		0,18		
Печенье «Юбилейное»		30	65	1,4	0,8	23,3	128,2	51,08		0,61	0,66	90,26
Фрукты(яблоко)		200	38	2,2	5,04	56,1	64	136		0,45	0,27	18,6
Обед 13.30												
Салат из свеклы с чернослив.	25	60	108,85	3,06	7,59	7,04	13,09	7,39		0,04	0,15	0,04
Суп лапша домашняя	56	200	87,5	1,96	3,91	11,13	16,58	2,66		0,03	0,08	0,34
Жаркое по домаш. с мясом	181	220	334,4	16,88	27,03	19,46	20,3	2,8		0,08	0,08	2,01
Компот из смеси сухофруктов	283	200	113,79	0,56	0	27,89	70,93	1,44		0,01	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		100	214	4,6	0,6	49,8	29	200				
Итого			856	27,06	38,63	115,32	149,9	214,29		0,16	0,36	3,19
Полдник 16.00												
Чай с молоком с конфетами	295	200/25	65,6	2,1	1,92	9,98	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Блины с маслом	302	150/10	292,8	8	5,66	52,5	19,16	0,94		0,07	0,04	
Итого			358,4	10,1	7,58	62,48	72,36	1,02		0,08	0,10	0,26
Ужин 19.00												
Рыба запеченная с картофелем по русски	169	240	255,89	19,09	8,20	26,54	24,80	0,91		0,12	0,12	1,07
Кисель фруктовый	247	200	116,19	1,36	0	29,02	34	18		0,06	0,06	0,85
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				

Итого			260,9	4,78	4,42	50,33	20,76	1,23		0,04	0,04	1,13
Ужин	19.00											
Икра свекольная	422	60	92,0	1,1	4,5	7,37	18,29	0,6		0,06	0,012	0,44
Картофель отварной на молоке	240	200	121	4,69	18,14	12,1	17,75	1,56		0,12	0,09	1,70
Рыба запеченная с яйцом	152	70,5	170	5,08	4,6	0,28	28	1,19		0,16	0,14	
Сок яблочный с мякотью	293	200	112	1	0	19	16	46				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	7,6	0,9	49,7	20	98				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			602	27,8	38,2	223,5	331,84	261,08		0,35	0,53	12,56
ИТОГО:			2561,6	95,25	97,51	595,7	895,46	587,9		1,84	1,89	126,38

8 день понедельник – неделя вторая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет

Сборник рецептур технологических и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества		Витамины			
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	8.00											
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша манная молочная жидкая	107	200	222,02	6,20	8,05	31,09	124	0,30		0,04	0,1	0,11
Кофейный напиток	269	200/20	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный йодированный		100	113	3,8	0,4	24,8	20	98				
Масло сливочное	365	10	66	0,13	7,25	0,09				0,03	0,03	
Итого			373,4	20,54	50,75	75,52	422,17	118,78		0,01	0,50	0,68
II – Завтрак	11.30											
Фрукты (апельсин)		200	38	1,2	0	33,9	75	51		0,60	0,60	90
Чай с молоком	296	200	89,32	1,4	1,6	17,34	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Итого			267	2,6	1,6	51,24	128,2	51,08		0,61	0,66	90,26
Обед	13.30											
Икра морковная	20	60	92	1,1	4,5	7,37	30,49	1,04		0,01	0,02	0,74
Суп картофельный с клецками	45	200	79,03	1,54	5,07	8,04	23,04	0,68		0,02	0,03	6,80
Запеканка капустная с говядиной отварной	164	200	410,83	25,24	28,51	13,51						
Компот из смеси сухофруктов	283	200	113,79	0,56	0	27,89	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9						
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			914	48,95	42,25	191,98	153,5	54,49		0,12	0,22	2,43
Полдник	16.00											
Чай с сахаром и лимоном	294	200/15	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Плюшка «Новомосковская»	184	60	159	4,4	31	27,9	12,69	0,46		0,04	0,02	0,01
Итого			220,62	4,47	31,01	43,21	15,55	1,19			0,02	1,13
Ужин	19.00											
Салат из свеклы с яблоками	29	80	89,01	1,11	5,16	12,29						

Йодированный													
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100					
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56	
Итого			591	32,17	17,08	207,76	294,76	168,11		0,22	0,45	2,48	
ИТОГО			2651,6	98,32	103,38	469,16	913,06	590,19		1,05	1,79	25,11	

Рыба тушеная в сметанном соусе	167	70/70	205,32	15,42	13,47	5,61	12,20	0,40		0,10	0,08	0,19
Картофельное пюре с морковью	242	200	175,78	4,10	2,62	29,4	47,56	1,39		0,16	0,14	13,92
Сок персиковый с мякотью	293	200	138	0,6	0	19	18			0,40	0,40	9
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100				
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			738	33,35	31,02	195,98	336,72	151,55		0,71	0,9	25,68
ИТОГО			2542	109,91	110,63	524,03	1056,14	377,09		1,58	2,3	120,18

10 день среда – неделя вторая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту-ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак	8.00											
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша «Дружба»	102	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09	127,10	0,80		0,12	0,16	0,26
Кофейный напиток	269	200	65,6		1,92	9,98	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Сыр голландский	365	10	38	2,35	3,09	0	34,9	19,5		0,01	0,1	
Итого			520,71	17,66	22,5	70,24	222,11	50,66		0,17	0,37	0,53
II – Завтрак	11.30											
Фрукты (апельсин)		200	34	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Какао с молоком	269	200	80	4,85	5,04	32,73	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Печенье овсяное		50	140	4	2,7	27,6	10	49				
Итого			254	7,15	6,64	56,93	286,46	51,20		0,64	0,87	0,56
Обед	13.30											
Салат из свежих огурцов и помидоров	18	60	34,2	0,84	2,46	1,98	23,4	0,42		0,02	0,04	7,74
Рассольник домашний	41	200	119,68	4,02	9,04	25,90	25,82	0,74		0,06	0,05	8,41
Овощное рагу с мясом	89	200	362	15,2	16,5	13,1	36,44	2,42		0,06	0,11	8,52
Компот из урюка витамин. «С»	255	200	91,98	0,33	0	0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	49,8	29	200				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,6	0,4	24,8	10	49				
Итого			827,86	33,36	56,11	565,7	194,79	254,02		0,18	0,28	25,47
Полдник	16.00											
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73		0,01	0,06	0,26
Кыстыбый с картофелем	181	60	245	4,3	8,00	34,12	18	0,2		0,01	0,02	0,01
Итого			307	7,09	10,55	47,39	97,2	0,98		0,04	0,12	0,28

Картофельное пюре	241	200	213,94	4,26	8,08	31,06	47,56	1,39		0,16	0,14	13,92
Голубцы ленивые	150	70/5	106	5,61	5,72	4,21	15,29	0,51		0,01	0,04	0,59
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9						
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Кефир 20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			607,16	14,59	22,68	195,68	315,02	48,67		0,23	0,44	33,28
ИТОГО:			2559	81,27	98,87	469	922,28	308,85		1,02	1,57	63,69

11 день четверг-неделя вторая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецептура	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Яйцо вареное	139	40	63	5,08	4,6	0,28	31,81	0,78		0,01	0,12	0,01
Каша пшеничная молочная жидкая	108	200/5	365	12,1	52,9							
Какао с молоком	269	200	65,6	2,1	1,92	9,98	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Масло сливочное, крестьянское порционное	365	10	66	0,13	7,25	0,09						
Итого			559,6	20,31	19,51	33,65	253,27	49,27		0,05	0,39	0,57
2 завтрак 11.30												
Фрукты (апельсин)		200	34	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60	
Чай с молоком	269	200	80	1,4	1,6	15,8	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Батон к завтраку		50	105	1,4	0,8	23,3	10	49				
Итого			219	2,3	1,6	24,2	128,2	51,08		0,61	0,66	0,26
Обед 13.00												
Салат из свежих огурцов и помидоров	18	80	65,18	0,98	5,13	4,54	24,13	14,13		0,03	0,03	10,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	99,27	2,26	2,28	17,4	10,07	0,56		0,06	0,04	1,54
Пюре гороховое	130	200	297	18,9	5,12	43,2	187,49	7,28		0,61	0,18	5,76
Пудинг из говядины	194	70/5	210	17,25	14,93	1,78	25,59	0,63		0,04	0,07	0,02
Витаминизированный напиток «Валетек»	425	200	60	0	0	15,8				0,30	0,38	0,11
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	24,8	18	200				
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Итого			951,45	50,01	34,88	91,77	249	24,04		0,78	0,4	18,42
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12
Шанежки с яблоками	338	60	118,9	2,41	1,42	23,4	12,15	0,84		0,05	0,03	0,82
Итого			180,52	2,46	1,43	38,71	15,01	1,57		0,05	0,03	1,94

Ужин	19.00												
Рыба тушеная в томате с овощами	172	140	160,29	14,52	8,03	7,51	134,68	0,96		0,03	0,18	0,04	
Картофельное пюре	241	150	153,55	3,2	6,06	22,7	106,68	0,2		0,03	0,13	0,52	
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	94	1	0	23,4	38	26					
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	7,6	0,9	49,7	20	98					
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	2,3	0,3	24,9	14,5	100					
Кефир	20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Итого			627,84	26,54	26,17	229,5	527,12	224,2		0,11	0,57	1,12	
ИТОГО			2536,16	87,36	97,25	524,15	1087,29	532,9		1,2	1,94	9,42	

12 день пятница – неделя вторая, осенне-зимний период

Возраст с 7-11 лет													
Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Рецепту -ра	Выход	Энергет. ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины			
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C	
Завтрак 8.00													
Каша рисовая вязкая с морковью	113	200	249,92	5,48	6,4	42,55							
Кофейный напиток	692	200	94	2,9	2,8	14,9	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52	
Хлеб пшеничный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49					
Масло крестьянское	365	10	66	0,13	7,25	0,09							
Итого			494,52	11,51	15,97	77,42	221,4	49,2		0,04	0,27	0,56	
2 завтрак 11.30													
Фрукты (апельсин)		200	34	0,9	0	8,4	75	51		0,60	0,60		
Чай с молоком		200	87,6	2,79	2,55	13,27	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26	
Батон к завтраку		50	140	4	2,7	27,6	10	49					
Итого			261,6	2,88	2,55	21,67	128,2	51,08		0,61	0,66	0,26	
Обед 13.00													
Салат из свежих помидор	22	80	129	1,26	10,16	8,32	25,78	18,16		0,05	0,04		
Суп крестьянский	51	200	148	4,94	6,06	18,62	22,95	0,03		0,02	0,02	6,01	
Шницель из говядины	189	70	176,75	10,68	11,72	5,75	17,75	0,72		0,03	0,06	0,03	
Макаронные изделия с овощами	228	200	141,04	9,59	3,93	22,82	11,16	0,87		0,07	0,027		
Компот из сухофруктов с витамином «С»	255	200	91,98	0,33		0,26	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80	
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	24,8	18	200					
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49					
Итого			905	22,4	48,03	57,44	148	1,9		0,16	0,18	6,84	
Полдник 16.00													
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				1,12	
Сырники творожные запеченные	155	200	240,36	28,67	7,48	39,59							
Итого			301,9	28,74	7,49	54,9	137,11	163,99				1,12	

Ужин	19.00												
Салат из свеклы с яблоками	28	80	33,2	1,4	10,08	9,22	18,35	0,63		0,01	0,01	0,45	
Котлеты рыбные	161	70/5	85,93	10,36	1,93	6,79	18,73	1,87		0,05	0,09	0,07	
Запеканка овощная	79	200/5	297,29	9,11	20,41	44,29	28,53	0,83		0,09	0,08	8,35	
Сок персиковый с мякотью	293	200	120	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04			
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	7,6	0,8	19	20	49					
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	14,8	18	100					
Кефир	20.00	245	200	5,6	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,53
Печенье			30	105	1,4	0,8	23,3						
Итого			754	27,25	59,37	191,74	423,39	3,17		0,08	0,27	0,53	
ИТОГО			2669,89	102,85	116,79	380	1068	129,13		1,01	1,54	22,78	

Ужин	19.00											
Салат из свеклы с черносливом	25	60	96,87	0,85	6,03	9,76	13,06	7,59		0,04	0,15	0,04
Курица в соусе томатном	210	120	234	34,5	41,62	5,44	0,84	0,08		0,08	0,11	
Гречневая каша рассыпчатая	219	100	175,87	5,82	3,62	30	46,56	1,39		0,16	0,14	13,92
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	120	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	3,8	0,4	24,8	10	49		0,04	0,27	0,56
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	4,6	0,6	49,7	23	200				
Кефир	20.00	245	200	5,6	6,38	8,18	112,52	211,46	20	0,04	0,27	0,56
Итого			690,49	16,6	23,97	179,84	45,6	78,18		0,43	0,69	8,73
ИТОГО			2651	89,07	93,84	348	921	405,71		1,08	1,62	10,67

14 день воскресенье-неделя вторая, сезон осенне-зимний

Возраст с 7-11 лет												
Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.	Рецепту-ра	Выход	Энергет. Ценность	Химический состав			Минеральные вещества			Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Fe		B1	B2	C
Завтрак 8.00												
Омлет с морковью	136	155/5	118,48	6,08	9,04	3,20	72,02	2,34		0,08	0,26	0,34
Колбаса вареная	363	30	157,5	9	13,5		12	0,51		0,07	0,06	
Какао с молоком	269	200	65,6	2,1	1,92	9,98	211	0,20		0,04	0,27	0,56
Хлеб пшеничный		100	113	3,8	0,4	24,8						
Масло сливочное	365	10	60	0,13	7,25	0,09						
Итого			579,83	24,43	28,46	57,22	341,63	4,1		0,23	0,63	1,58
2 завтрак 11.30												
Чай с молоком с конфетой	296	200	89,32	1,4	1,6	17,34	53,2	0,08		0,01	0,06	0,26
Фрукты		300	138	1,2	0	23,4	48	90		0,27	0,27	18,6
Итого			254,32	2,93	9,65	40,64	63,2	49,08		0,01	0,06	0,26
Обед 13.00												
Сельдь с гарниром	34	60	108,85	3,06	7,59	7,04	9,04	6,49		0,03	0,08	0,03
Суп лапша домашняя	56	200	131,25	2,94	5,86	16,69	18,78	2,55		0,04	0,11	0,56
Жаркое по домашнему с мясом	181	190	494,9	21,16	34,2	24,65	21,35	3,04		0,10	0,12	2,61
Компот из сухофруктов с витамином «С»	283	200	113,79	0,56	0	27,89	70,93	1,44		0,04	0,08	0,80
Хлеб ржаной «Дарницкий»		100	113	3,8	0,4	24,8	10	49				
Хлеб пшеничный йодированный		50	214	4,6	0,3		2	200				
Итого			927,08	24,41	32,91	94,3	453,26	2,77		0,13	0,28	1,37
Полдник 16.00												
Чай с лимоном с сахаром	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31	2,86	0,73				
Блины с маслом	302	150/10	292,8	8	5,66	52,5	19,16	0,94		0,07	0,04	
Итого			455,57	22,54	7,14	75,16	60,99	1,45		0,03	0,08	1,34

Салат из свежих огурцов	16	60	61	1,60	5,26	12,68						
Рыба запеченная с картофелем по-русски	169	240	255,89	19,09	8,20	26,54	24,80	0,91		0,12	0,12	1,07
Сок абрикосовый с мякотью	293	200	120	0,8	28,4	38	26	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный йодированный		50	113	0,9	49,7	20	92					
Хлеб ржаной «Дарницкий»		50	107	0,6	49,7	23	200					
Кефир 20.00	245	200	112,5	5,6	6,38	8,18	211,46	0,20		0,04	0,27	0,56
Печенье		30	105	1,4	0,8	23,3						
Итого			656	19,34	50,97	191,74	257	221		0,08	0,27	0,56
ИТОГО			2624	96,44	101,03	305,58	700,52	600,02		0,74	1,32	136